



## Vestlig meditation og mindfulness

ved Henrik Sørensen

*(f. 1972) uddanner i dag pædagoger på Absalon Professionshøjskole og forsker primært i socialpædagogisk praksis. Har tidligere undervist bispædagoger ved Uddannelsescenter Marjatta og er uddannet idéhistoriker. Har erfaring inden for flere forskellige meditationssystemer (se [vestligmeditation.dk](http://vestligmeditation.dk)).*

Hvis folk taler om meditation i dag, er det oftest underforstået, at der er tale om en form for mindfulness-praksis. Derfor kan der være god grund til at sammenligne denne østlige praksis med nogle elementer fra Steiners vestligt orienterede meditationsanvisninger.

En af de mest kendte vestlige fortolkere af mindfulness, Jon Kabat-Zinn, definerer praksisformen således: "Mindfulness betyder at være opmærksom på en særlig måde: bevidst, i det nuværende øjeblik og uden at dømmе." Praksis udfoldes ofte ved at hvile i en iagttagelse af åndedrættets bevægelse gennem kroppen. Opmærksomheden på åndedrættet bruges da som en støtte til at lade tanker, følelser og andre kropsfornemmelser passere gennem bevidstheden uden at blive fanget i vilkårlige associationsrækker. Hver gang man bliver fanget af en tankerække eller en emotionel bølge handler det om at slippe den igen uden at dømmе og vende opmærksomheden tilbage til åndedrættet.

Hvis man følger denne praksis længe nok, vil der på et tidspunkt indtræde en erfaring at være vidne til sine tanker, følelser og kropsfornemmelse uden at være identificeret med dem. Denne vidnetilstand kan ikke fremkaldes gennem en villet handling. Men gennem stadig praksis kan vidnet efterhånden etableres som en ikke-sproglig grunderfaring, der begynder at melde sig "før" eller "bagved" det hverdagslige jags sproglige identitet. Det er en vigtig grunderfaring, som kan lede i retning mod en anden måde at være til stede i hverdagen på, som ikke kun bygger på reflektiv og sproglig bevidsthed.

### Tænkning og sansning som udgangspunkt

Før mindfulness var en del af populærkulturen, blev ordet meditation måske mere forbundet med at "tænke noget grundigt igennem". Her forstås meditation snarere som en tematisk undersøgelse af et emne. Det var grundlæggende den måde, begrebet blev brugt på i nyere vestlig filosofi, når f.eks. Descartes talte om "Meditationer over den første filosofi" eller fænomenologen Husserl gav en tekst overskriften "Cartesianske meditationer". Rudolf Steiners meditationsanvisninger tager også udgangspunkt i denne koncentrerede brug af tænkningen. Det er således en væsentlig forskel fra mindfulness, at den vestlige meditationspraksis peger hen imod en langsigtet forvandling af tænkningen selv. Den forandres gradvist fra mest at være snusfornuft eller tørre abstraktioner til at blive en beholder for sjælelige skikkelsesdannelser i den indre dialog.

Ligesom mindfulness tager udgangspunkt i iagttagelsen af vejrtrækningen, så peger Steiner på en subtil vejrtrækning mellem den aktive tænkning og den passive hengivelse til sansningens kvaliteter som en art vejrtrækning, der ubevidst gennemvæver alle erfaringer i dagslyset. Hvis man tager udgangspunkt i Steiners klassiske meditationsvers "I lysets rene stråleglans funkler verdens guddom", så kan koncentrationen omkring et sådant indhold gradvist åbne for, at den aktive tænkning bliver gennemsigtig for sin egen lyskvalitet. Opmærksomhedens lys begynder at skinne tilbage mod den mediterende som nye former for sansning inden for den bevidste tænkning. Tænkningen får dermed

lys- og billedkarakter og bliver til en art sansemedie for sjælen, der kan åbne sig på en blødere måde for sine omgivelser og indre erfaringer.

Til sammenligning kan man ikke på samme måde sige, at mindfulness-praksis sigter mod en forvandling af tænkningen, da den ikke indgår på en dynamisk måde i selve den meditative praksis. Her er man ikke på samme måde interesseret i, hvad der sker i bevidstheden, men snarere i bevidsthedsfeltet selv. Derfor kan forholdet til tænkningen principielt fortsætte uændret gennem mange års vellykket praksis. Der skabes måske mere ro i bevidstheden gennem etableringen af en vidneposition, eller der skabes bedre plads til nye kreative indfald. Måske opleves der også små mellemrum mellem tankerne, men selve tænkningen ændrer ikke nødvendigvis kvalitet eller form gennem mindfulness.

### **Hverdagsjeget som kriseprocess og indgangen til et nyt fællesskab**

Den antroposofiske meditation tilstræber også - ligesom østlig meditation - at udvikle en iagttagelseposition i forhold til hverdagsjegets bevægelser. Den indebærer også en tiltagende mulighed for at opleve sin væren i verden gennem de frie opmærksomhedskræfter, som langsomt skabes i sjælen gennem meditation.

Men hos Steiner er der en anden respekt for det endelige jeg som frihedens udgangspunkt. Det betyder, at han tager udgangspunkt i det moderne menneskes radikale frihed, der sætter spørgsmål ved overleverede normer og er fritstillet til at fortolke verden ud fra sit eget perspektiv. I sine mysteriedramaer fremstiller Steiner godt nok også det almindelige jeks ubevidste skyggesider som oplevelser af meningsløshed, ensomhed eller angst. Derfor består en vigtig del af erkendelsesvejen for Steiner i en bevidstgørelse af den enkeltes og kulturens skyggesider. Det omtaler han som den "lille tærskelvogter", der så at sige støtter meditationsprocessen ved at forhindre en for tidlig erfaring af transcens. Fænomener som angst, uro eller skam beskytter indirekte sjælen mod at se et rent billede af sig selv, før man magter mødet med sit eget mørke direkte. Bevidstgørelsen af sjælens skyggesider kan beskrives som en vækstproces, der ofte igangsættes af mindre eller større eksistentielle kriser. De bliver ofte anledningen til, at ellers ubevidste bevægelser og motiver bag hverdagsjeget bevidstgøres, så opmærksomheden kan frigøre nogle af de fastlåste mønstre og forestillinger til nye og mere kreative identitetsformer.

Således står det sædvanlige jeks fikserede forestillinger ofte i vejen for, at tænkningen kan bruges på en mere åben og fornemende måde. Ved at slippe fikserede forestillinger kan tænkningen således blive en art "opmærksomhedsskål", som den sanselige og oversanselige virkelighed kan gøre indtryk på. På den måde sker der kun meditative fremskridt, hvis man har modet til at konfrontere sine egne mere eller mindre ubevidste forestillingskomplekser. Jeget må på den ene side lære at slippe sine normale bestræbelser på at

styre erfaringen, men på den anden side kan motivationen i denne proces med at åbne sig ikke blot komme fra hverdagsjeget selv. Det er her oplevelsen af fortvivlelse og forladthed på gralsvejen er et nødvendigt gennemgangsled for det moderne menneske, hvis man vil møde friheden uden at vende tilbage til det førmoderne fællesskabs tryk. Netop på dette sted er det vigtigt at blive spejlet af andre i sin erfaring af tab, hvis man skal have modet til at fortsætte processen gennem kriserne.

I gralsfortællingerne er det et alment tema, at templet ikke kan findes af den bevidste vilje. Eschenbach beskriver således, hvordan det første ungdommelige møde med gralstemplet sker ubevidst – Parsifals hest finder selv vejen derhen gennem en art naturlig nåde. Men det andet møde med templet har ikke denne karakter af naturlig uskyld. Her må den erfarne Parsifal i fortvivlelse opgive sin søgen efter gralen, før han finder den igen. Han må lægge sine erfaringer fra sig. Denne opgivelse kan ikke foregives, men blot erfares, efter at alle de bevidste kræfter er brugt i en mangeårig og måske delvist forgæves søgen.

Forskellen på den unge og den ældre Parsifal er, at den sidste gennem sit eget tab har udviklet en forståelse og interesse for den sårede gralskonge Amfortas. Krigeren Parsifal har nu tilegnet sig en spørgende og omsorgsfuld grundholdning til de "alt for menneskelige" sider af Amfortas karakter. Hvis Parsifal og Amfortas betragtes som to sider af det samme menneske, så kan karaktererne sammen læses som et billede på en ikke-fordømmende indre dialog med sine egne skyggesider og et mere rummeligt forhold til andre menneskers tilsvarende udfordringer. Det kan blive en eksistentielt forankret grunderfaring, men det bliver aldrig blot "tilgængeligt" som en evne. Denne proces kan således ikke blot overstås, men må påbegyndes igen og igen i nye former, hvor man så at sige forvandler små dele af hverdagsjegets væremåder fra isolation og private erfaringer ind i en sameksistens med omverdenen. Det er herfra det altid nye gralsfællesskab kan påbegyndes igen og igen som aktiv tilblivelse i et "verdensjag".

### **At vende bevidsthedsfeltet om eller møde verdens perle?**

I buddhismen er mindfulness og den etablerede vidnetilstand blot forstadiet til den egentlige indsigt meditation, hvor bevidsthedens normale rettedhed mod et objekt opløses ind i en nondual tilstand. Hele bevidsthedsfeltet vender opmærksomheden ind mod bevidsthedens eget udspring, hvilket måske kan åbne ind til små øjeblikke af nondual oplysning, hvor bevidstheden er frisat fra den normale subjekt-objekt relation. Det kan dog ofte være en sprængfarlig cocktail med højenergetiske erfaringer, som kræver løbende vejledning fra en erfaren lærer til at udpege bevidsthedens essens for eleven og give støttende orienteringer i de indre erfaringer.

Steiners meditationer og de tilhørende fordybelser i sanselige fænomener er ikke på samme måde rettet direkte mod åbningen af bevidsthedens essens. Den er snarere anlagt på

at skabe en dybere dialog med den sanselige og oversanselige verden. Hvis man fordyber sig i et æbletræ, så er meningen ikke at bruge erfaringen til at skærpe sin egen sansning, men derimod at åbne sansningen for en kommunikation med de væsensagtige fænomener omkring træets form. Ideen er, at hver genstand, som man fordyber sig i, med tiden åbner et nyt sansorgan i sjælen. På den måde er Steiners meditative praksis en langsommelig proces, som ikke går den lige vej til bevidsthedens oplysning. Derimod må den mediterende - med hjælp fra ligesindede - afsøge sin lokale del af verden og gradvist vende hverdags erfaringen ind i en dybere samtale med de fænomener, som man er i berøring med i sit private og arbejdsmæssige liv. Meningen med øvelserne er ikke at lede til oplysning, men derimod, at den enkelte bliver mere gennemsigtig i sin kommunikation med sin sociale og naturlige omverden, indtil man gradvist bliver inviteret ind i en oversanselig erfaring med hverdagens fænomener. På den måde vokser den

## Freie Hochschule für Geisteswissenschaft<sup>1</sup>

Referat ved Peter Alsted Pedersen

Peter Selg, som siden 2020 er medlem af ledelsen af Den almene antroposofiske Sektion har i „Das Goetheanum“ nr. 25-26 (2022) s. 20-24 offentliggjort en meget vægtig artikel om ”Den uafhængige højskole for åndsvidenskab”. Vi bringer her en orientering om væsentlige dele af indholdet. Goetheanum opfatter sig selv som en uafhængig højskole for åndsvidenskab med forskellige fagområder, kaldet sektioner, som et sted for forskning og uddannelse, med en indre åndelig kerne, antroposofien. Den omfatter også en ”esoterisk skole” (”klassen”) med en systematisk indre skoling, der er af central betydning for alle fagområder. Det er ikke let at formidle billedet af en sådan højskole for omverdenen i almindelighed og for den akademiske verden i særdeleshed. Men det kunne ændre sig i fremtiden – og meget taler for Goetheanums model.

Rudolf Steiners vision for og intention med Højskolen er imidlertid efter Peter Selgs kun til dels accepteret, selv inden for Antroposofisk Selskab (AAG). Det skyldes, at denne intention opfattes på forskellig måde. Peter Selg refererer argumenterne for de forskellige opfattelser – som også kan støttes med citater af Rudolf Steiner; men det vil føre for vidt at referere denne diskussion her. Jeg nøjes med kort at referere Peter Selgs opfattelse, som bygger på Rudolf Steiners aktiviteter i året 1922. Især kan nævnes de såkaldte ”højskolekurser” i f.eks. Berlin i marts 1922; her var hver af kursusets 7 dage helliget et videnskabeligt fag som f.eks. biologi og medicin eller pædagogik. Da disse kurser var omstridte blandt medlemmerne af AAG, påpeger Peter Selg, at formålet var at gennemtrænge videnskaben med antroposofi, ikke at tilnærme antroposofien til konventionel vi-

indre og ydre erfaringsverden gradvist ind i et differentieret netværk, hvor de dimensioner af kosmos, som man fordyber sig i, begynder at svare på tiltalen fra opmærksomheden. Verden begynder at synge lavmælt bag sansefænomenerne. I den vestlige esoteriske klassiker ”Christian Rosenkreuz’ alkymiske bryllup” bruges billedet med en perle, som skænkes af havets gudinde til sjælen (jomfruen). Det sker gennem besyngelsen af kærligheden som den sammenbindende kraft i verden. Perlen kan således læses som en foreløbig forankring i en mere subtil måde at være i verden på. Perlen erfares som en afrundet og lysende form, der træder frem på baggrund af forsoningen med jegets lidelsesfulde erfaringer efter fortællingens dramatiske femte dag. Gralen som perle eller sten er ikke længere blot en passiv åbenhed, men en ny spirituel individualisering af sjælens kræfter, der spejler jordens egen merkuriale rundhed. Her fremtræder den måske snarere som en åbenhed overfor døds- og livsprocesser end som bevidsthedens funklende essens?

den skab. Efter Goetheanums brand nytårsnat 1922/23 blev der ganske vist ikke afholdt flere højskolekurser; i stedet arbejdede Rudolf Steiner på en reorganisering af selskabet, at gøre det til et organ for antroposofien væsen og til et instrument for Den uafhængige højskole for åndsvidenskab. Han oprettede den esoteriske skole og Goetheanums sektioner, som fik til opgave at drive forskning og uddannelse på universitetsniveau, men samtidig være esoteriske fællesskaber for mennesker over hele verden, der på grundlag af en antroposofisk-michaelsk impuls arbejder sammen indenfor deres fælles fagområde. Peter Selg konkluderer, at Rudolf Steiner ville opnå en fundamental fornyelse af det videnskabelige liv.

Efter Rudolf Steiners død måtte tempoet sænkes. Men Peter Selg mener, at ”meget vil i de kommende år afhænge af, om dette koncept for højskolen på ny træder ind i bevidstheden hos medarbejderne hos og medlemmerne af Det almene antroposofiske Selskab”.

<sup>1</sup>Ofte oversættes navnet til ”Den frie højskole for åndsvidenskab”. Imidlertid ville det være mere korrekt at sige ”Den uafhængige højskole for åndsvidenskab” (på tysk findes der navne på erhverv som f.eks. freier Architekt eller freie Heileurytmistin; her betyder ”frei” ”selvstændig”). Goetheanum er uafhængig eller selvstændig i den forstand, at ingen overordnet instans som f.eks. et ministerium har indflydelse på driften. Ordet højskole er i de senere årtier blevet degraderet (f.eks. hedder Danmarks tekniske Højskole nu Danmarks Tekniske Universitet). Man kunne derfor med en vis ret tale om ”Det uafhængige universitet for åndsvidenskab”.

<sup>1</sup>Impulserne fra Rudolf Steiner har dog ført til helt nye forskningsområder som f.eks. kronobiologi (prof. G. Hildebrandt (1924-1999)) og studiet af homøopatiske dilutioners virkning (Lili Kolisko (1889-1976)). Endvidere kan nævnes bogen ”Funktionelle Embryologie” og artikler af prof. Johannes Rohen (1921-2022) samt Gerhard Kienles (1923-1983) velunderbyggede kritik af det daværende koncept for dyreforsøg med lægemidler nævnes som eksempler på påvirkning af et bestående fagområde.